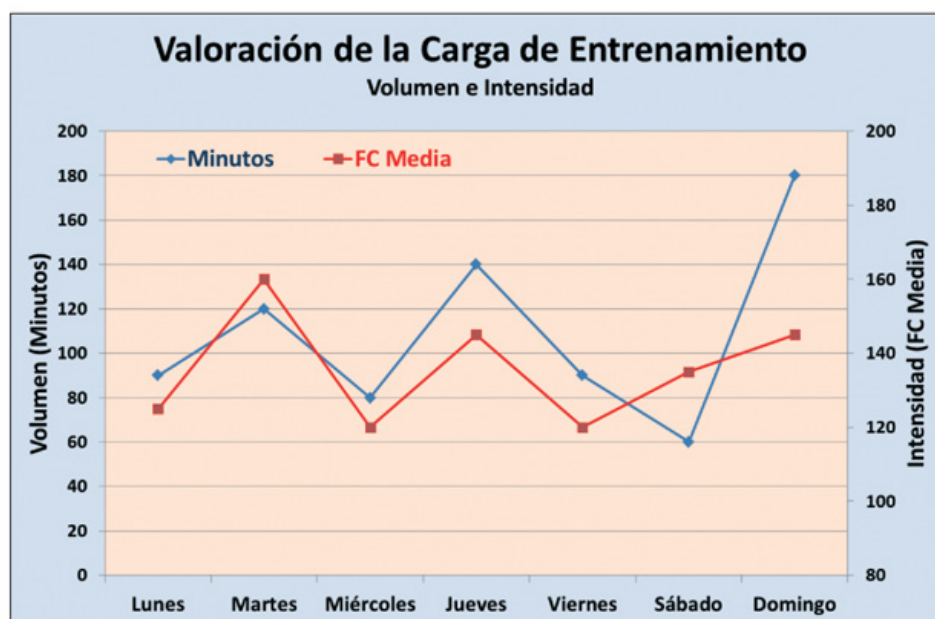


La mejora del rendimiento está ligada a una alternancia programada del entrenamiento y recuperación, de forma que no cabe mejora del rendimiento sin que existan cargas de entrenamiento que generen fatiga y tampoco si no se produce una recuperación de la fatiga generada.

Lógicamente los niveles de fatiga alcanzados así como los tiempos de recuperación necesarios, van a estar relacionados con la magnitud de la carga de entrenamiento, por lo que es preciso objetivar y cuantificar las cargas de entrenamiento con el fin de conocer su influencia en la fatiga y en su recuperación posterior, así como poder controlar adecuadamente la progresión del entrenamiento.

Existen diferentes métodos para realizar un seguimiento del entrenamiento y de su incidencia sobre el organismo, como puede ser el mantenimiento de un diario por parte del ciclista, rellenar cuestionarios de actividad,... y también la cuantificación de la carga de entrenamiento.

El valor de la carga de entrenamiento va a estar en gran medida relacionado con el volumen de entrenamiento, pero si queremos tener una idea real de la repercusión del entrenamiento sobre el organismo, no tenemos más remedio que incluir la intensidad de entrenamiento. Como bien entiende todo el mundo, no es lo mismo realizar 1 hora de entrenamiento a 130 pul/min, que la misma 1 hora de entrenamiento a 170 pul/min. En la gráfica podemos observar un ejemplo de evolución del entrenamiento semanal, en el que se ha incluido el volumen de entrenamiento en minutos y la intensidad de entrenamiento como Frecuencia Cardíaca Media del entrenamiento.



La cuantificación de la carga de entrenamiento supone la integración del volumen e intensidad de entrenamiento en un solo valor, lo que nos va a permitir simplificar y facilitar su análisis, evolución, cuantificación y comparación. Cuando nosotros integramos el volumen e intensidad en un solo Índice, no necesitamos incluir la evolución de los 2 parámetros (volumen e intensidad) como veíamos en el gráfico anterior, sino que vemos la evolución de un solo parámetro que ya engloba volumen e intensidad, como vemos en la gráfica siguiente. Esto facilita el análisis de ciclos de entrenamiento prolongados, pero no hay duda alguna que también trae consigo una cierta pérdida de definición; cuando